Truskawkowo ananasowy smoothie

Co powinniśmy wiedzieć o tych owocach ?
Mam dla Was przygotowaną małą porcję niezbędnej wiedzy

Truskawki:

1. 100 gram truskawek zaspokoi nasze dzienne zapotrzebowanie na witaminę C
2. Truskawki zawierają przeciwutleniacze, które są bardzo dobre dla naszego zdrowia.
3. Truskawki zawierają bromelinę, które wspomagają trawienie białek.

4. Truskawki mają niski indeks glikemiczny, dostarczają nam energię,
ale nie podnoszą poziomu cukru we krwi.
5.Truskawki posiadają błonnik, a więc czujemy się pełni na dużej.

Ananas:

1.Ananasy wspomagają siłę naszych kości.
2.Ananasy zawierają dużo witamin, potas, wapń jak i fosfor.
3. Ananasy są bardzo dobre dla naszych dziąseł.
Pomagają zachować zdrowe i mocne zęby.
4.Ananasy wspomagają leczenie stawów.
5. Ananasy jak i truskawki pomagają naszemu organizmowi w trawieniu.

Truskawkowo ananasowy smoothie

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g

Składniki:

1 szklanka truskawek
1 szklanka ananasa
1/2 szklanka mleka
(ja używam sojowego lub migdałowego)

Zaczynamy:

Owoce myjemy i kroimy w ćwiartki blendujemy razem z mlekiem.

SMACZNEGO !!!

Spaghetti Bolognese

Niektóre osoby przechodząc na dietę popełniają ogromny błąd,bo odmawiają sobie wszystkiego oprócz tzw. trawy. Przez co zapominają, że nasz organizm aby przetrwać wymaga od nas dostarczania mu pewnych składników odżywczych. Jedząc sałatę zaopatrzamy go w takie związki jak w witaminy A,B,D czy E, w małej ilości witaminę C, żelazo, wapno, magnez, nasza ukochana trawa zawiera też małe ilości błonnika.

Teraz pada pytanie czy to wystarczy ?
Z pewnością NIE.

Musimy dostarczyć naszym ciałkom trochę więcej, bo przecież węglowodany, które dadzą nam energii !
Dlatego też nie możemy rezygnować z MAKARONU,
który dostarczy nam ich dość sporo. Co więcej makaron posiada o wiele większe ilości błonnika niż sałata co zapełni nas na dłużej. A dla ciekawskich: Pełnoziarnisty makaron posiada również TRYPTOFAN czyli substancje, która jest niezbędna do produkcji hormonu szczęścia!

Dlatego JEMY MAKARONY !

Dziś dla Was przepis na makaron z sosem bolognese
po mojemu czyli bardzo prosto i szybko !
Pamiętajcie tylko, żeby makaron gotować al dente,
wtedy ma mniejszy indeks glikemiczny.

Spaghetti Bolognese (wersja fit)

Składniki:

1 duża cebula
3/4 ząbki czosnku
400 g mielonego mięsa z indyka lub kurczaka
1 szklanka przecieru pomidorowego
(jeśli tylko lubicie wybierzcie ten z kawałkami pomidorów)
szczypta soli,pieprzu, słodkiej papryki,bazylii czy ulubionych ziół
Makaron pełnoziarnisty

Zaczynamy:

Czosnek oraz cebulkę kroimy drobno.

Na rozgrzaną patelnie z dodatkiem oliwy z oliwek wrzucamy
TYLKO pokrojoną cebulkę
i podsmażamy, aby się zeszkliła.

Gdy cebula jest już zeszklona dorzucamy mielone białe mięso i doprawiamy. Tak podsmażamy przez 3/4 minuty.
Gdy mięso jest już prawie całkiem podsmażone dodajemy czosnek i smażymy dalej mieszając.

Gdy mięso jest już gotowe dolewamy przecieru pomidorowego i jeszcze doprawiamy sos do smaku. Możecie dodać szczyptę cukru jeśli lubicie.
Tak podgrzewamy na małym ogniu całość jeszcze 5 minut.
Podajemy z ugotowanym al dente makaronem pełnoziarnistym.

SMACZNEGO !!!

***

**Dodaje tez pare zdjec z dnia wolnego,
ktory spedzilam na sloncu przegladajac wszytskie gazety z przepisami<3**

food
network
magazine
SO EASY!
COOL SUMMER
DESSERTS
MIX-AND-MATCH
SANDWICHES
NEW
RECIPES
ALL-AMERICAN
COOKOUT!

Truskawkowo jeżynowy smoothie z sojowym mlekiem

Gdyby tylko w Polsce mielibyśmy na porządku dziennym dostępne takie produkty jak tu …
<3 Byłabym bym w niebie.
Uzależniłam się od mleka kokosowego i mleka migdałowego, albo nawet ich połączenia. Są bardzo smaczne, mają aż 4 razy mniej kalorii od 2% mleka, 50 % więcej wapnia i są delikatne w smaku. Możemy po prostu wymienić nasze krowie mleko na mleko kokosowe, migdałowe czy sojowe! Ja jem z nim płatki, dodaje do kawy i uwielbiam ich smak w koktajlach owocowych!

Dzisiaj właśnie taki przepis z mlekiem “nie-krowim” dla Was mam <3

Truskawkowo-jeżynowy smoothie z mlekiem sojowym

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g

Składniki:

1 szklanka truskawek
1 szklanka jeżyn
1 szklanka mleka sojowego *(najlepiej niesłodzonego)*
Ja dodaje również 1/2 szklanki pokruszonego lodu <3

Owoce myjemy odcinamy zielone części i jeśli blender tego wymaga kroimy.
Z dodatkiem mleka wszystko blendujemy na gładki napój.

SMACZNEGO !!!

Omlet z białek ze szpinakiem

Wszyscy wiemy, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia.
Jednak bardzo często o tym zapominamy i wybiegamy z domu w pospiechu bez dawki energii, która jest dla nas niezbędna na dobry początek dnia.
Może palca nie dałabym sobie uciąć, ale wydaje mi się, że każdy lubi jajka, oczywiście w swojej ulubionej postaci.
Może to być jajecznica, jajka w koszulkach,
na twardo czy
jak w moim ulubionym wydaniu omlet.

Jajka przede wszystkim dostarczają nam pełnowartościowe białko,które nasz organizm bez problemów przyswoi. Najwięcej tego dobrego białka zawiera żółtko jednak zawiera ono też cholesterol, którego nasze żyły wręcz niecierpią ! Dlatego nie można przesadzać z ilością jajek jedzonych w tygodniu *(3 lub 4 jajka maks)* JEŚLI jemy je w całości,
ponieważ białko jajka możemy jeść do woli.
Dlatego też dzisiaj proponuje Wam pyszne i wartościowe śniadanie,
którego kaloryczność to około 190/200 kalorii.
Taki omlet to również dobry posiłek po treningu na kolacje, jeśli trenujemy wieczorami.

OMLET ZE SZPINAKIEM z białek

Składniki:

1/2 pomidora pokrojona drobną kosteczkę
1/2 cebuli pokrojonej w kosteczkę
1/2 szklanka szpinaku drobno pokrojonego
1/4 szklanki tartego sera żółtego
2 białka

Zaczynamy:

Na rozgrzaną patelnie wlewamy kilka/kilkanaście kropli oliwy z oliwek.
Następnie wrzucamy pomidorki, cebulkę i szpinak i podsmażamy aż cebulka się zeszkli,
a szpinak zmięknie. Całą mieszankę staramy się ułożyć płasko w centrum patelni i wlewamy białka jajek,

lekko ubite z dodatkiem soli i pieprzu.
Tak smażymy około 3 minuty na małym ogniu.
Następnie na połowę omleta wrzucamy ser
i przykrywamy drugą
częścią aby powstał półokrąg.
Tak podsmażamy jeszcze minutkę i omlet jest gotowy do podania.

SMACZNEGO !!!

Domowe pesto z rukoli

Delikatna bryza morska, wokół roślinność śródziemnomorska, błękitna woda,
piękne wille i zapach włoskiego makaronu…. **N I E B O <3**
Pesto przywędrowało do nas właśnie z tamtych terenów, oryginalnie wyrabiane w marmurowych moździerzach na bazie oliwy z oliwek, bazylii, twardego sera i orzechów piniowych.Takie pesto możemy kupić w sklepie za około 15 zł, ale czy nie lepiej zrobić je w domu i mieć pewność, że nie ma w składzie nic niechcianego?
Pesto jest sosem, który możemy podać nie tylko z makaronem, możemy jeść go z chlebem, sałatą czy z serem. Ze względu na "zieloną bazę" czyli głównie bazylia, ale też jak w moim przypadku rukola znajdziemy w tym sosie duże ilości chlorofil, karoten czy błonnik. gdy takie pesto połączymy z

pełnoziarnistym makaronem, ugotowanym al-dente (ma niższy indeks glikemiczny) staje się pysznym domowym obiadem, który zabierze nas do pięknej Italii, ale też zaspokoi nasz głód i nie utuczy.
Babcia zawsze mi powtarza…
“MARTYNA ! Makaron jest z Włoch, nie? Oni tam tego jedzą tak jak chińczyki ryż,
a czy są grubi ? NO WŁAŚNIE!
Makaron wcale nie jest taki zły !”

Zachęcam do wypróbowania i urozmaicenia naszych potraw w kuchni

DOMOWE PESTO Z RUKOLI

Składniki:

20 g świeżej bazylii
10 pomidorków koktajlowych *(do makaronu)*
7 ząbków czosnku
120 g rukoli
150 ml oliwy z oliwek
60 g orzeszków włoskich *(+30 g do makaronu)*
40 g parmezanu

Zaczynamy:

Rukole, bazylie, parmezan, czosnek, orzechy
i oliwę z oliwek utrzeć (np. w blenderze) na gładkie pesto.

Takie pesto możecie dodawać do kanapek, pomidorów z mozzarellą,
zup czy makaronu co ja lubię najbardziej.
Przechowywać możecie je w lodówce do kilku dni.

PESTO GOTOWE!!!

***

Jeśli chcecie przygotować makaron ugotujcie go al’dente,
indeks glikemiczny będzie wtedy dużo niższy.
Najlepiej też pełnoziarnisty.

Ugotowany makaron podgrzewamy na patelni na małym ogniu,
następnie dodajemy pesto i pokrojone pomidorki,
jednak nie możemy go ani smażyć ani traktować wysoką
temperaturą nie chcemy aby bazylia w pesto stała się gorzka!
Na końcu posypujemy pokrojonymi orzechami włoskimi.

SMACZNEGO !!!